



早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

食育センター 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400

滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165



風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。寒い日でも、元気いっぱいの子もたちですが、風邪気味の人もだんだん増えてきています。外から帰ってきた時の手洗い・うがいや、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めましょう。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)ベすぎに気を付けよう 	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちのお手伝いをしよう
み みんなで食卓を囲む機会をつくらう 	を (お)やつは時間と量を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね 	



今年の冬至は12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

れんこん (かぼちゃ(なんきん)) ぎんなん (にんじん) きんかん (かんとん) うどん

給食の人気メニューを作ってみよう!

- 【材料】 4人分**
- ☆鶏もも肉 200g
 - ☆塩コショウ 少々
 - ☆にんにく 1/2かけ
 - ☆しょうが 1/2かけ
 - ☆片栗粉 40g
 - ☆酒・しょうゆ 少々
 - ☆揚げ油 適量
- 【ソースの材料】**
- ☆しょうが 1/2かけ
 - ☆にんにく 1/2かけ
 - ☆ねぎ 5センチ
 - ☆ケチャップ 大さじ2/3
 - ☆チリソース 大さじ2/3
 - ☆酒 小さじ1
 - ☆豆板醤 少々
 - ☆しょうゆ・砂糖 少々
 - ☆いため油 小さじ1/2

鶏肉のチリソースかけ

- 《下準備》**
鶏肉を一口大に切り、塩コショウ少々、すりおろしたにんにくとしょうが、酒・しょうゆ少々で下味をつける。
- 《ソースの下準備》**
にんにくとしょうがはすりおろす。ねぎはみじん切りにする。
★の調味料は合わせておく。
- 《ソースの作り方》**
①鍋に油をひき、にんにく・しょうがのすりおろしを入れる。弱火にかけ、香りがでてきたらねぎを加える。
②ねぎが透き通ってきたら、調味料を加える。
③しょうゆ・砂糖少々で味を調えたらソースの出来上がり。
- 《作り方》**
①鶏肉の水気を切り、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
②ソースと①を絡め合わせたらでき上がり。
- 鶏肉の代わりに魚介類(魚・えび・いかなど)に代えていただいてもおいしく食べられます。ソースは多めにつくって冷凍しておくこともできます。



- ◆今月の魚◆
 <切り身・角切りの魚>
 5日(木)ほっけ
 11日(水)さば
 18日(水)たら
 20日(金)ぶり
 <丸ごと食べる魚>
 6日(金)味噌汁小魚
 26日(木)わかさぎ

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉・発芽玄米 パンやめんたりの材料や料理で使う小麦粉 大豆・豆腐 豚肉 干し椎茸 里芋 切干し大根 トマト 牛乳

しょうが だいこん ほうれんそう チンゲンサイ こまつな 根深ねぎ もやし 白かぶ はくさい

たじこ給食のお米とだいいんは多治見市産です

学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・食糧用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和6年12月

中学校 盛り付け図

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
				
<p>2 牛丼の具</p> <p>カスタードプリン</p> <p>和風サラダ</p> <p>沢煮椀</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>3 鶏肉の照り焼き</p> <p>ヨーグルト</p> <p>じゃがいもの土佐和え</p> <p>みそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>4 中華和え</p> <p>蒸ししゅうまい</p> <p>キムチ鍋</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	<p>5 ほっけの塩焼き</p> <p>お浸し</p> <p>みそおでん</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>6 イタリアンサラダ</p> <p>フィッシュスナック</p> <p>クリーム煮(除去食)</p> <p>〔主食〕 食パン</p>
<p>9 竹輪のお好み揚げ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>煮浸し</p> <p>豚汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>10 人参サラダ</p> <p>みかん</p> <p>鶏肉のチリソースかけ</p> <p>中華スープ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>11 鯖の南蛮たれかけ</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>鶏団子汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>12 焼き肉</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>とろろ昆布汁</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	<p>13 チンゲンサイのサラダ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>かぶのスープ</p> <p>〔主食〕 黒コッパパン</p>
<p>16 厚焼き玉子</p> <p>切干大根の炒め煮</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>17 たじっこ大根サラダ</p> <p>抹茶タフィ</p> <p>カレーシチュー(除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>18 中華サラダ</p> <p>りんご</p> <p>たらの香味揚げ</p> <p>醤油ラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 一食ラーメン</p>	<p>19 豚肉の生姜だれかけ</p> <p>酢の物</p> <p>かきたま汁(除去食)</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん(納豆)</p>	<p>20 かぼちゃのそぼろあんかけ(たれ別付け)</p> <p>ぶりとお根の煮物</p> <p>白みそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>
<p>23 ▲かき揚げ(ノンエッグ)</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>五目汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>24 ほうれん草のサラダ</p> <p>フランクフルトとポテトのオープン焼き</p> <p>たじっこトマトスパゲッティ</p> <p>〔主食〕 小型コッパパン</p>	<p>25 ブロccoliサラダ</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>〔主食〕 キャロットライス</p>	<p>26 わかさぎの唐揚げ</p> <p>ごま和え</p> <p>青りんごグミ</p> <p>年取りの煮物</p> <p>〔主食〕 わかめごはん</p>	

令和6年12月予定献立表

食育センター 養正調理場

日 曜日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)						
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
2月	ぎゅうどん (むぎごはん・ぎゅうどんのぐ)			わふうサラダ さわにわん ぶどうゼリー(幼小) カスタードプリン(中)	牛肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんにぶ ※だしこんにぶ	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ 干し椎茸 れんこん きゅうり ごぼう だいこん	※麦ごはん ※糸こんにやく ※上白糖 ※ぶどうゼリー(幼小) ※カスタードプリン(中)	※なたね油 ※和風ドレ
3火	むぎごはん	とりにくのてりやき	じゃがいものときあえ みそしる ヨーグルト(中)	鶏肉 ※かつお削り節 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト(中)	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油	
4水	はつがげんまいごはん	むししゅうまい	キムチなべ ちゅうかあえ	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※しゅうまい	※牛乳 ※わかめ	にんじん いら チンゲンサイ	キャベツ 千切きくらげ ※キムチ 大豆もやし	米 発芽玄米 ※上白糖	※ごま油	
5木	むぎごはん	ほっけのしおやき	みそおでん おひたし	※ほっけ ※ちくわ ※小玉はんぺん ※フレック節 ※赤みそ	※牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	米 麦 ※三角こんにやく 里芋 ※上白糖	※なたね油	
6金	しよくパン	クリームに	フィッシュスナック イタリアンサラダ	鶏肉	※牛乳 ※チーズ ※味付け小魚 ※青のり粉	かぶの葉 にんじん	白かぶ カリフラワー たまねぎ ごぼう きゅうり レタス ※冷凍コーン	※食パン じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ	
9月	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	にびたし ぶたじる ぶどうゼリー(中)	※焼き竹輪 ※粉かつお ※油揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	チンゲンサイ	※紅しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油	
10火	むぎごはん	とりにくのチリソースかけ	にんじんサラダ ちゅうかスープ みかん	鶏肉 ※冷凍角切り豆腐	※牛乳	にんじん パセリ いら	しょうが にんにく 根深ねぎ ※たけのこ水煮 たまねぎ ※冷凍コーン 千切きくらげ ※みかん	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ	
11水	むぎごはん	さばのなんばんたれかけ	こまつなのいためもの とりだんごじる	※さば ※鶏だんご ※フレック節	※牛乳	パプリカ赤 こまつな	しょうが たまねぎ はくさい ※冷凍コーン だいこん しめじ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
12木	はつがげんまいごはん	やきにく	れんこんきんぴら とろろこんぶじる	豚肉 鶏肉	※牛乳 ※だしこんにぶ ※とろろ昆布	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン れんこん だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※はちみつ ※糸こんにやく	※なたね油	
13金	くろコッパン	かぼちゃのグラタン	チンゲンサイのサラダ かぶのスープ	※オイルツナ ※ベーコン	※牛乳 ※粉チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん かぶの葉	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ 白かぶ エリンギ	※黒コッパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ	
16月	むぎごはん	あつやきたまご	きりぼしだいこんのいために さつまいものみそしる	※冷凍液卵 豚肉 ※半月スライスちくわ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ 県産切干大根 はくさい えのきたけ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 さつまいも	※なたね油	
17火	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)			豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん だいこんの葉	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ	
18水	しょうゆラーメン (いっしょくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	たらのこうみあげ	ちゅうかサラダ りんご	豚肉 ※たら	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 千切きくらげ もやし ※冷凍コーン ※りんご	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ	
19木	たじっこごはん (なっとう(中))	ぶたにくのしょうがたれかけ	すのもの かきたまじる	豚肉 ※冷凍液卵 ※ほぐしきさみ ※フレック節 ※納豆(中)	※牛乳 ※わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
20金	むぎごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶりどだいこんのもの しろみそしる	鶏肉 ※ぶり ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
23月	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ごもくじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※オイルツナ 鶏肉 ※油揚げ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんにぶ	にんじん かぼちゃ ※冷凍さやいんげん	たまねぎ ※たけのこ水煮 だいこん しめじ はくさい	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油	
24火	たじっこトマトスパゲッティ こがたコッパン	フランクフルトと ポテトのオープンやき	ほうれんそうのサラダ	※オイルツナ ※フランクフルト	※牛乳	にんじん 姫町のトマトジュース トマト ほうれんそう	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリー しょうが にんにく もやし ごぼう	※小型コッパン ※スパゲッティ ※上白糖 ※くし形ポテト	※なたね油 ※オリーブ油 ※玉ねぎドレ	
25水	キャロットライス	スパイシーチキン	ブロッコリーサラダ オニオンスープ クリスマスデザート	鶏肉 ※ベーコン ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ赤 パセリ	※冷凍コーン たまねぎ にんにく だいこん エリンギ	米 麦 ※クリスマスデザート	※なたね油 ※ごまドレ	
26木	わかめごはん	わかさぎのからあげ	としりのりもの ごまあえ あおりんごグミ(中)	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレック節 ※わかさぎ	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんにぶ	にんじん こまつな	だいこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが はくさい ※冷凍コーン	米 麦 里芋 ※上白糖 ※三温糖 ※上新粉 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま	

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

《2024年12月分 学校給食 献立及び材料表》

(中学校) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

日	12月2日月	12月3日火	12月4日水	12月5日木	12月6日金	12月9日月	12月10日火	12月11日水	12月12日木	12月13日金	
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	くろコッパパン	
	※麦ごはん 110	米 95.65	米 95.65	米 95.65	※食パン 85	米 95.65	※麦ごはん 110	米 95.65	米 95.65	※黒コッパパン 85	
	牛乳	麦 14.15	発芽玄米 14.15	麦 14.15	牛乳	麦 14.15	牛乳	麦 14.15	発芽玄米 14.15	牛乳	
	※牛乳 206	牛乳 206	水 128.1	牛乳 206	※牛乳 206	牛乳 206	※牛乳 206	牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206	
	ぎゅうどんのぐ	※牛乳 206	牛乳 206	※牛乳 206	クリームに	※牛乳 206	どりにくのチリソースかけ	※牛乳 206	牛乳 206	かぼちゃのグラタン	
	牛肉 48	とりにくのてりやき	※牛乳 206	ほっけのしおやき	鶏肉 28.8	ちくわのおこのみあげ	鶏肉 60	さばのなんぼんたれかけ	※牛乳 206	※オイルツナ 24	
	しょうが 1.3	鶏肉 65	キムチなべ	※ほっけ 70	白かぶ 12	※焼き竹輪 25	しょうが 1.2	※さば 60	やきにく 0.36	※白ワイン 0.6	
	※みりん 0.65	しょうが 1.2	豚肉 35	※食塩 0.36	かぶの葉 3.6	※紅しょうが 0.6	にんにく 0.6	※酒 2.4	豚肉 65	※エルボマカロニ 2.4	
	※しょうゆ 0.65	※しょうゆ 0.6	※冷凍角切り豆腐 30	※しょうゆ 0.6	カリフラワー 24	※青のり粉 0.24	※酒 2.4	※しょうゆ 1.2	※酒 2.4	かぼちゃ 42	
	※酒 2.6	※酒 2.4	キャベツ 48	※なたね油 0.6	じゃがいも 30	※粉かつお 0.24	しょうが 1.2	※しょうゆ 0.6	にんにく 0.36	たまねぎ 42	
	※なたね油 1.3	※なたね油 1.2	にんじん 24	みそおでん	たまねぎ 30	※小麦粉 8.4	塩コショウ 0.10	※なたね油 0.6	にんにく 0.36	たまねぎ 42	
	たまねぎ 39	※しょうゆ 2.4	にら 12	※三角こんにゃく 24	にんじん 12	※なたね油 3.6	※でん粉 9.6	たまねぎ 12	しょうが 0.36	※小麦粉 3	
	※糸こんにゃく 13	※みりん 1.2	千切きくらげ 0.36	※ちくわ 30	※チーズ 2.4	にびたし	※なたね油 4.8	パプリカ赤 6	※なたね油 1.2	※有塩バター 3	
	干し椎茸 0.39	※上白糖 1.2	※キムチ 18	里芋 30	※牛乳 36	はくさい 30	根深ねぎ 2.4	※しょうゆ 2.4	たまねぎ 21.6	※牛乳 24	
	※上白糖 1.56	※でん粉 0.36	※赤みそ 3.6	※小玉はんぺん 30	※有塩バター 4.8	チンゲンサイ 30	しょうが 0.6	※酢 2.4	ピーマン 3.6	※パン粉 1.2	
	※みりん 1.3	水 7.2	※しょうゆ 2.4	だいこん 54	※小麦粉 4.8	※油揚げ 3.6	にんにく 0.36	※上白糖 1.8	※しょうゆ 1.8	※粉チーズ 3.6	
	※しょうゆ 3.25	じゃがいものときあえ	※みりん 1.2	にんじん 18	※洋風スープの素 1.8	※液体かつおだし 0.6	※チリソース 3.6	※一味唐辛子 0.01	※上白糖 0.36	※白ワイン 0.6	
	※液体かつおだし 0.65	じゃがいも 36	※中華スープの素 0.6	※フレーク節 1.2	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 1.2	※ケチャップ 3.6	※でん粉 0.24	※酢 0.12	※洋風スープの素 0.36	
	水 13	※淡口しょうゆ 0.6	水 72	※赤みそ 6	※ロリエ 0.02	※上白糖 0.6	※上白糖 0.24	水 12	レモン 0.96	塩コショウ 0.24	
	わふうサラダ	※上白糖 0.36	※食塩 0.12	※上白糖 2.4	※なたね油 0.6	※みりん 0.6	※しょうゆ 0.36	こまつなのいためもの	※はちみつ 0.96	※なたね油 1.2	
	ほうれんそう 30	こまつな 18	むししゅうまい	※みりん 1.8	水 36	ぶたじる	※酒 1.2	こまつな 30	れんこんきんぴら	アルミカップ 1	
	れんこん 18	にんじん 6	※しゅうまい(大) 60	※酒 1.2	フィッシュスナック	豚肉 28	※豆板醤 0.01	はくさい 18	れんこん 36	チンゲンサイのサラダ	
	きゅうり 12	※しょうゆ 1.2	ちゅうかあえ	水 36	※味付け小魚 2.4	ごぼう 12	※でん粉 0.24	※冷凍コーン 6	にんじん 12	チンゲンサイ 30	
	※和風ドレ 4.8	※上白糖 0.6	チンゲンサイ 24	おひたし	※上新粉 2.4	里芋 18	水 6	※しょうゆ 1.8	※糸こんにゃく 9.6	※冷凍コーン 12	
	さわにわん	※液体かつおだし 0.36	大豆もやし 24	キャベツ 30	ごぼう 30	だいこん 12	にんじんサラダ	※液体かつおだし 0.72	※みりん 1.2	にんじん 12	
	※糸かまぼこ 18	※かつお削り節 0.6	※わかめ 0.36	ほうれんそう 24	※食塩 0.12	※板こんにゃく 9.6	にんじん 48	※上白糖 0.12	※しょうゆ 1.8	※シーザードレ 6	
	ごぼう 18	水 2.4	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 1.8	※なたね油 4.8	根深ねぎ 12	パセリ 0.84	※みりん 0.6	※上白糖 0.36	かぶのスープ	
	だいこん 24	みそしる	※上白糖 0.96	※上白糖 0.6	※青のり粉 0.18	※赤みそ 9.6	※棒々鶏ドレ 6	※なたね油 1.2	※一味唐辛子 0.01	※ベーコン 12	
	にんじん 12	※冷凍角切り豆腐 24	※酢 1.8	※みりん 0.6	イタリアンサラダ	※煮干し 2.4	ちゅうかスープ	とりだんごじる	※なたね油 1.2	キャベツ 24	
	※糸こんにゃく 0.36	キャベツ 18	※ごま油 0.48		きゅうり 24	水 132	※たけのこ水煮 12	※鶏だんご 24	とろろこんぶじる	白かぶ 24	
	※だしこんにゃく 2.4	たまねぎ 18			レタス 24	ぶどうゼリー(中)	たまねぎ 24	だいこん 24	鶏肉 12	かぶの葉 3.6	
	※しょうゆ 0.6	根深ねぎ 12			※冷凍コーン 6	※ぶどうゼリー 60	※冷凍角切り豆腐 18	だめじ 12	だいこん 24	エリンギ 12	
	※白しょうゆ 3	※白みそ 4.8			※イタリアンドレ 4.8		※冷凍コーン 12	根深ねぎ 12	えのきたけ 12	※コンソメ 0.96	
	※食塩 0.12	※赤みそ 4.8					にら 9.6	※フレーク節 2.4	根深ねぎ 12	※しょうゆ 0.96	
	水 132	※煮干し 2.4					千切きくらげ 0.24	※白しょうゆ 2.4	※だしこんにゃく 2.4	塩コショウ 0.12	
	カスタードプリン(中)	水 132					※しょうゆ 2.4	※しょうゆ 1.8	※しょうゆ 1.2	水 132	
	※カスタードプリン 70	ヨーグルト(中)					※中華スープの素 1.2	※食塩 0.12	※白しょうゆ 2.16		
		※ヨーグルト 65					塩コショウ 0.12	水 108	※食塩 0.12		
							水 132		※とろろ昆布 1.35		
							みかん		水 132		
							※みかん 80				
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
	中学校	814 2.1	732 2.3	760 2.6	731 2.7	768 2.9	766 2.1	830 2.1	810 2.2	724 1.7	819 3.3

日	12月16日月	12月17日火	12月18日水	12月19日木	12月20日金	12月23日月	12月24日火	12月25日水	12月26日木
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	むぎごはん	いっしょくラーメン	たじっこごはん	むぎごはん	むぎごはん	こがたコッパパン	キャロットライス	わかめごはん
	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	※一食ラーメン 240	米 109.8	米 95.65	※麦ごはん 110	※小型コッパパン 55	米 87.13	米 94.08
	牛乳	牛乳	牛乳	水 128.1	麦 14.15	牛乳	牛乳	麦 12.88	麦 13.92
	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.25	※わかめごはんの素 1.2
	あつやきたまご	カレーシチュー	しょうゆラーメンスープ	※牛乳 206	※牛乳 206	▲かきあげ(ノンエツグ)	たじっこトマトスバゲッティ	塩コショウ 0.63	※酒 1.2
	※冷凍液卵 72	じゃがいも 44	豚肉 15	ぶたにくのしょうがだれかけ	かぼちゃのそぼろあんかけ	※半月スライスちくわ 12	※スバゲッティ 42	※冷凍コーン 6.25	※食塩 0.36
	豚肉 12	たまねぎ 60	しょうが 0.6	しょうが 0.36	しょうが 1.2	にんじん 12	※オイルツナ 18	たまねぎ 12.5	水 115.2
	※紅しょうが 0.6	にんじん 22	にんにく 0.36	しょうが 1.2	※上新粉 2.4	かぼちゃ 24	にんじん 24	にんじん 15	牛乳
	※たけのこ水煮 7.2	豚肉 35	キャベツ 24	※しょうゆ 0.6	※なたね油 3.6	※大豆水煮 8.4	たまねぎ 48	※酒 2.5	※牛乳 206
	たまねぎ 14.4	※なたね油 0.6	※メンマ 18	※酒 2.4	たねべつづけ	たまねぎ 36	※マッシュルーム水煮 12	※洋風スープの素 0.63	とじとりのにもの
	※みりん 1.2	にんにく 0.6	千切きくらげ 0.36	※なたね油 1.2	鶏肉 12	※食塩 0.24	セロリー 2.4	塩コショウ 0.63	※冷凍厚揚げ 48
	※しょうゆ 2.4	しょうが 1.2	もやし 24	※しょうゆ 2.4	しょうが 1.2	※小麦粉 18	しょうが 0.6	※なたね油 0.63	鶏肉 12
	※上白糖 0.6	※小麦粉 6	チンゲンサイ 12	※みりん 1.2	※しょうゆ 2.16	※ベーキングパウダー 0.24	にんにく 0.36	水 105	だいこん 60
	※でん粉 0.6	※有塩バター 6	※醤油ラーメンスープの素 9.6	※上白糖 0.6	※上白糖 0.96	※なたね油 6	※なたね油 1.2	牛乳	里芋 30
	※なたね油 1.2	※カレー粉 0.6	※鶏ガラスープ 0.36	しょうが 0.36	※みりん 1.2	ひじきのいために	※洋風スープの素 1.2	※牛乳 206	にんじん 24
	アルミカップ 1	※チーズ 2.4	※しょうゆ 0.6	※でん粉 0.36	※でん粉 0.36	※ひじき 1.8	※ケチャップ 12	スパイシーチキン	※たけのこ水煮 12
	※りぼんこんにゃくのいために	※洋風スープの素 1.2	※なたね油 0.6	水 6	水 6	※たけのこ水煮 15.6	短冊のトマトソース 24	鶏肉 60	※糸こんにゃく 1.2
	県産切干大根 4.8	※しょうゆ 3.6	塩コショウ 0.01	すのもの	※がりどだいこんにゃくのにももの	※冷凍さやいんげん 6	トマト 18	にんにく 0.36	干し椎茸 1.2
	にんじん 18	※ウスターソース 4.8	水 144	キャベツ 30	※ぶり 40	※オイルツナ 15	※ウスターソース 1.8	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 4.8
	※半月スライスちくわ 4.8	※ケチャップ 6	たらのごうみあげ	きゅうり 24	だいこん 36	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.12	※白ワイン 2.4	※上白糖 0.24
	※上白糖 0.6	※牛乳 24	※たら 60	にんじん 6	※冷凍さやいんげん 6	※みりん 1.2	※上白糖 0.12	※チリパウダー 0.02	※三温糖 1.56
	※みりん 1.2	※オースパイス 0.02	にんにく 0.24	※酢 1.2	しょうが 0.6	※上白糖 0.6	水 48	※オースパイス 0.02	※みりん 1.2
	※しょうゆ 1.8	※クローブ 0.02	しょうが 0.36	※しょうゆ 1.8	※酒 1.2	※なたね油 0.36	ブランクフルトとポトのオープンやき	※なたね油 1.2	※フレーク節 1.2
	※液体かつおだし 0.36	※ナツメグ 0.02	※コチジャン 0.36	※上白糖 0.96	※みりん 1.2	ごもくじる	※くし形ポテト 36	ブロッコリーサラダ	水 30
	※なたね油 0.6	※ロリエ 0.01	※しょうゆ 1.2	かきたまじる	※しょうゆ 1.8	鶏肉 25	※フラン克福ルト 24	ブロッコリー 30	わかさぎのからあげ
	さつまいものみそしる	塩コショウ 0.12	※酒 2.4	※冷凍液卵 24	※上白糖 1.2	※油揚げ 3.6	※バジル 0.01	だいこん 18	※わかさぎ 36
	さつまいも 24	水 60	塩コショウ 0.12	だいこん 30	水 24	だいこん 30	塩コショウ 0.12	パプリカ赤 3.6	しょうが 1.2
	はくさい 24	まっちゃタフィ	※上新粉 2.4	※ほぐしささみ 12	しろみそしる	しめじ 12	※オリーブ油 0.36	※ごまドレ 6	※しょうゆ 1.2
	えのきたけ 12	大豆 14.4	※でん粉 4.8	えのきたけ 12	たまねぎ 30	はくさい 20	※なたね油 1.2	オニオンスープ	※食塩 0.12
	根深ねぎ 12	※なたね油 1.2	※なたね油 4.8	※わかめ 0.36	はくさい 24	※だしこんにゃく 2.4	ほうれんそうのサラダ	※ベーコン 6	※酒 1.2
	※わかめ 0.36	※上白糖 4.2	ちゅうかサラダ	※淡口しょうゆ 1.8	えのきたけ 12	※しょうゆ 1.2	ほうれんそう 24	たまねぎ 48	※上新粉 1.2
	※煮干し 2.4	※粉茶 0.24	ブロッコリー 24	※しょうゆ 2.4	※油揚げ 3.6	※白しょうゆ 3	もやし 18	エリンギ 12	※でん粉 1.8
	※赤みそ 4.8	水 1.8	にんじん 12	※フレーク節 2.4	根深ねぎ 12	※食塩 0.12	ごぼう 12	※ひよこ豆 12	※なたね油 4.8
	※白みそ 4.8	たじっこだいこんサラダ	※冷凍コーン 12	※でん粉 0.24	※煮干し 2.4	水 120	※玉ねぎドレ 6	パセリ 0.36	ごまあえ
	水 132	だいこん 42	※中華ドレ 4.8	※食塩 0.12	※白みそ 9.6			※なたね油 0.36	こまつな 24
		だいこんの葉 18	りんご 50	水 132	水 132			※洋風スープの素 1.2	はくさい 18
		※青じそドレ 4.8	※りんご 50	なっとう(中)	※納豆 30			塩コショウ 0.12	※冷凍コーン 12
								※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 1.8
								水 120	※みりん 0.6
								※クリスマスデザート 38	※上白糖 0.6
									※白すりごま 1.44
									※白ごま 0.6
									あおりんご(中)
									※青りんご(中) 12
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学校	776 2.6	856 1.9	729 3.8	774 2.6	758 2.1	812 1.9	776 3.2	776 2.8	793 2.6

*エネルギーの単位はKcalです。 *食材の分量は、中学校の分量になっています。
 *塩分の単位はgです。 *入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
 *ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。